

ब्रह्मचारिणां द्विगुणं, वानप्रस्थस्य त्रिगुणं, सन्यासिनां हरिभक्तानां चतुर्गुणं ॥

अर्थात् गृहस्थ त्रिगुणदेश में एकवार और गुदास्थान में पांचवार बायें हाथ में दशवार, दोनों हाथों में सात २ बार, और दोनों पैरों में तीन २ बार मट्टी लगाय फिर जल से शुद्ध करे, ब्रह्मचारीको इस से दूना, वानप्रस्थ को त्रिगुना, और सन्यासी और हरिभक्तों को चौ-गुना अधिक मट्टी लेना चाहिये ।

एवम्प्रकार शौच के पश्चात् निम्न लिखित मंत्र से दातवन हाथमें ले के कमसे कम एक घड़ी तक दातवन करना चाहिये,

दातवनका मंत्र ।

दन्तरूपमधोगंच दन्तधावनमुत्फलम् ।

कुर्वन्तिच त्रयो देवाः मम दोषो न दीयताम् ॥

तब नदी आदि में अथवा घर में शुद्ध जल के बीच निम्न मंत्र से तीर्थोंका आवाहन कर जलका संस्कार कर पीछे ज्ञान मंत्र से ज्ञान करे

जलसंस्कार मंत्र ।

गंगेच यमुन चैव गोदावरी सरस्वति ।

नर्मदे सिंधु कावेरि जलस्निपन्सन्निधिकुरु ॥

स्नानमंत्र ।

ब्रह्माण्डोदर तीर्थ्यानि करैः करैः स्पृष्टानिवै ।

तेन सत्येन मे देव तीर्थ्यं देहि दिवाकर ॥

फिर पांच, पांच, अथवा सात बार विष्णुः २ हरिः २ कहकर मस्तक पर जल छीट स्नान कर शुक्ल वस्त्र पहिन संध्याके आसन समीप जा 'आसनाय नमः' मंत्रसे आसन को नमस्कार कर आसन पर बैठ, सिद्धासन लगा ।

* आसनों में उत्तम सिद्धासन लगाकर बैठे ।

पृथिवी त्वयाधृतालोका देवि त्वं विष्णुनाधृता ।

त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

इस मंत्रसे जल छीट आसनशुद्धि कर नीचेलिखे मंत्र से शिखा बांध संध्या का संकल्प करे ।

शिखाबंधन मंत्रः ।

धूम्रनामसहस्रेण शिवनामशतेनच ।

विष्णोर्नामसहस्रेण शिखाबंधन करोम्यहं ॥

फिर प्रातः, मध्याह्न, और सायं, तीनों काल की सन्ध्या का संकल्प नीचे लिखे मंत्र से करे ।

नमः अद्य श्री ब्रह्मणः द्वितीये परार्द्धे श्री श्वेतवाराहकल्पे
कलियुगे जंबूद्वीपे भारतखण्डे आर्यावर्ते वैवस्वतमन्वन्तरे अ-
मुकमासे अमुकपक्षे अमुकातिथौ अमुकवासरे अमुकक्षेत्रे अमु-
कदासोऽहं श्रीइष्टदेवचरणगीत्यर्थ* प्रातःसन्ध्या महंकरिष्ये ।

इनके पश्चात् नीचे लिखे मन्त्र से तीन बार आचमन करे ।

अथ आचमनमन्त्रः ।

आपस्तवमासि देवेश ज्योतिषांपतिरेवच ।

पापं नाशय मे देव, वाङ्मनः कायकर्मजम् ॥

शरीरे जर्जरीभूते, व्याधिग्रस्ते कलेवरं ।

औषधं जाह्नवीतोयं, वैद्यो नारायणोहरिः॥

कालवेदि ज्योतिरूपे, कामक्रोधादि नाशके ।

जुहोमि रात्रिजं पापं, सूर्यतेजसि निश्चितम् ॥

इन मंत्र से दाहिने हाथ में जल ले तीन बार होठों से छुलाय पृथिवी पर गिरादे, तब मार्जन आरम्भ करे ।

* प्रातःकाल में प्रातः का शब्द मध्याह्न में मध्याह्न और सायंकाल में सायं का शब्द बदल देना चाहिये ।

अथ मार्जनमन्त्राः ।

इन मन्त्रों को पढ़ते हुए बायें हाथ में जल ले दाहिने हाथकी गुलियों से अथवा कुश से उस जलको प्रत्येक अंगों पर जो मन्त्रों के सामने लिखे हैं छीट मार्जन करे ।

रां रां पुनातु शिरसि = मस्तकका मार्जन करे ।

वलां वलां पुनातु नेत्रयोः = दोनों नेत्रों का मार्जन करे ।

वलीं वलीं पुनातु कण्ठे = कण्ठ का ”

हृल्लं हृल्लं पुनातु हृदये = हृदयका ”

वलौ वलौ पुनातु नाभ्याम् = नाभी का ”

वयः वलः पुनातु पादयोः = दोनों पैरोंका ”

रां रां पुनातु पुनश्शिरसि = फिर दोबारा मस्तकका मार्जन करे ।

नमः खं ब्रह्मणे पुनातु सर्वत्र = सर्वांग का ”

३ अथ इन्द्रियस्पर्शमन्त्राः

इन इन्द्रियस्पर्श मन्त्रोंको पढ़ताहुआ उनके सामने के लिखे हुए अङ्गों को दाहिने हाथ की अंगुलियों से केवल स्पर्श करता जावे ऐसा करने से सब इन्द्रियां वशभूत होजाती हैं ।

अग्नये नमः = नीचे औ उपर के दोनों होठों को स्पर्श करे ।

वायवे नमः = नासिका के दोनों रन्ध्रों को ”

सूर्याय नमः = दोनों नेत्रों को ”

विष्णुलाय नमः = दोनों कानों को ”

अनन्ताय नमः = नाभी को ”

ईशानाय नमः = हृदय को स्पर्श करे ।

ब्रह्मवक्त्राय नमः = कण्ठ को ”

ब्रह्मणे नमः = मस्तक को ”

करतल करष्टे = दोनों हाथों के हथेलियों को आपस में उलट-
सीधी कर स्पर्श करे ।

४ अथ करन्यासमंत्रः

इन मंत्रों को पढ़ता हुआ जिस मन्त्र के सामाने जिन अंगुलि-
यों के नाम लिखे हैं उनहीं अंगुलियों को जोड़ जगदीश्वरको नमस्कार करे ।

गोविन्दाय अंगुष्ठाभ्यां नमः = अंगूठों से

महीधराय तर्जनीभ्यां नमः = तर्जनियों से

हृषीकेशाय मध्यमाभ्यां नमः = विचली अंगुलियों से

त्रिविक्रमाय अनामिकाभ्यां नमः = अनामिकाओं से

वासुदेवाय कनिष्ठिकाभ्यां नमः = छोटी अंगुलियों से

माधवाय करतलकरष्टाभ्यां नमः = हथेलियों को उलट पलट
कर नमस्कार करे ।

५ अथ अघमर्षणमंत्रः

इस मन्त्र को पढ़ता हुआ दाहिनी हथेली में जल लेकर नासिक
के दाहिने रन्ध्र से छुलाय ऐसा ध्यान करे कि यह जल ऊपर को गया
और अन्तःकरण को धोता हुआ बायें रन्ध्र से निकल आया, फिर उसी
के साथ यह भी ध्यान करे कि पाप पुरुष काला वर्ण भयंकर स्वरूप स्त्री
को कांधे पर लिये और गुरु के शय्या पर पैर को रखे है, उसकी टांग
पकड़ घुमाय बायीं ओर शिला पर दे मारा ।

वरुणः पवनश्चैव धनाध्यक्षस्तथा शिवः ।

ब्रह्मणासांभताः सर्वे दिक्पालाः पान्तु मे सदा ॥

कीर्तिर्लक्ष्मीर्धृतिर्ममेषा पुष्टिः श्रद्धा क्रियामातः ।

शुद्धिर्लज्जावपुःशान्तिस्तुष्टिः कान्तिश्च मातरः ॥

ऐसा ध्यान करते हुए बायीं ओर उस जल को फेंक देवे और

उसको देखे नहीं ।

तिसके पीछे खड़ेहो धार्यी जांभ लचाय तिल और पुष्प से मिला हुआ जल अथवा केवल जल ही से नीचे लिखे मन्त्र को पढ़ताहुआ सूर्य को अर्घ्य देवे ।

शंखतोयं समानीतं गंधपुष्पादिवासितम् ।

अर्थ गृहाण देवेश प्रीत्यर्थं मे सदा प्रभो ।

तत्पश्चात् सूर्योपस्थान करे ।

॥ ६ सूर्योपस्थानमन्त्रः

इस मन्त्र को पढ़ता हुआ एक पैर के अंगुठे के बल अथवा एड़ी के बल खड़े हो दोनों हाथों को प्रातः, सायं, अञ्जली बना औ मध्याह्न को आकाश की ओर उठा ऊंचा मस्तक करके सूर्य की ओर देखतेहुए और यदि सूर्य अस्त होगये हों तो केवल ध्यान करके सूर्य की औ परमात्मा की स्तुति करे ।

ध्येयः सदा सवितृगण्डलमध्यवर्ती नारायण सरसिजासन
सन्निविष्टः । केयूरान्मकरकुण्डलवान्किरीटी, हारी हिरन्मयवपुर्धृत
शंखचक्रः ॥ पद्मासनः पद्मकरोद्विबाहुः पद्मश्रुतिः सप्ततुरगवाहनः
दिवाकरो लोकगुरुः किरीटी मयी प्रसादं विदधातु देवः ॥

एवम्प्रकार उपस्थान कर नीचे लिखे मन्त्र से सूर्य को नमस्कार करे ।

आहिर्षा पापिनं घोरं धर्माचार विवर्जितम् ।

नमस्कारेण देवेश संसारार्णव तारक ॥

फिर आगे लिखे मंत्र से प्रदक्षिणा करे ।

७ प्रदक्षिणामंत्राः ।

उपचार समस्तैस्तु यावत्क्रिया मयाकृता ।

ताः सर्वाः पूर्णतायांतु प्रदक्षिणाप्रभावतः ॥

यहां तक की क्रिया करने के पश्चात् स्थिर हो सर्व चित्त की चंचलता रोक भली भांति सिद्धासन लगाय बैठे, अर्थात् बायें पांव की एड़ी (गुल्फ) योनि* स्थान में और दाहिनी एड़ी उपस्थ से ऊपर बीचोबीच मेंडू में लगाय, चित्तु को हृदयके चार अंगुल ऊपर जो गहराई है उसमें लगाय, नेत्रों को गुरु के बतायेहुए मार्ग से उलटं भ्रूमध्य अर्थात् दोनों भउहों के भीतर त्रिकुटी स्थान में रोके हुए प्रथम नीचे लिखे चौबीस मुद्राओं को करे प्राणायाम आरम्भ करे ।

८ चतुर्विंशति मुद्रानामवर्णन ।

सुमुखं संपुटं चैव वित्तं विस्तृतं तथा ।

एकमुखं द्विमुखं चैव चतुः पंचमुखं तथा ॥

खम्बुखाधोमुखं चैव व्यापकांजलिकं तथा ।

शकटं यमपाशं च ग्रथितं चोन्मुखांन्मुखं ॥

प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्सः कूर्मवराहकौ ।

सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥

एतामुद्रा चतुर्विंशा गायत्रीषु प्रतिष्ठिता ।

एतामुद्रा न जानाति गायत्री तस्य निष्फला ॥

अर्थात् सुमुख १ संपुट २ वित्त ३ विस्तृत ४ एकमुख
द्विमुख ५ चतुर्मुख ६ पंचमुख ७ खम्बुख ८ अधोमुख ९

* योनिस्थान अष्टकोश से दोअंगुल नाच और गुदा से दो अंगुल ऊपर तौलन बाहों से बोलो जाता है ॥

कांजलि ११ शकट १२ यमपाश १३ ग्रथित १४ उन्मुखोन्मुख १५
प्रलम्ब १६ मुष्टिक १७ मत्स्य १८ कूर्म १९ वाराह २० सिंहाक्रान्त
२१ महाक्रान्त २२ मुद्गर २३ पल्लव २४ ।

इन चौबीसों मुद्राओं को जो नहीं जानता उस पुरुष की गायत्री
निष्फला होती है ।

चौबीसों मुद्राओं के बनानेकी रीति ।

१ समुखं = दोनों हथेलियों को एक दूसरेके सम्मुख रख कर
मुख की आकृति बनाना जैसे बच्चों के दोनों कपोलों को माता दोनों
ओर से दबाती है । २ संपुटं — उक्त हथेलियों को सम्पुट कर देना ।
३ विततं — दूसरी मुद्रा को तोड़कर जौ मात्र हथेलियों को विलग
रखना । ४ विस्तृतं — उक्त जौ मात्र को हाथ भर अलग करना ।
५ एकमुखं — कनिष्ठिकाओंका अग्रभाग मिला अंजलीसा बनाना । ६ द्वि-
मुखं — ऊपर कहे मुद्रा में अनामिकाओं को भी मिला देना ।
७ चतुर्मुखं — चारों अंगुलियों को मिला देना, ८ पंचमुखं — पांचों
को मिला देना, ९ खंमुखं = वितत मुद्रा को आकाश की ओर
देखाना, १० अधोमुखं — उक्त मुद्राको उलट पृथिवीकी ओर दिखाना
११ व्यापकाञ्जलि — अंजलि बना चारों ओर फिराना जैसे मंदि-
रों में प्रतिमा की आरती के समय दीपक लेकर हाथ फिराते हैं,
१२ शकटं — तर्जनी और अंगूठों को मिला गोलाकार कर फिर हथे-
लियों को उलट एक दूसरे पर रखना, १३ यमपाशं — दोनों त-
र्जनियों को मिला अंकुश ऐसा खेंचना, १४ ग्रथितं — गासों को
बांधना, १५ उन्मुखोन्मुखं — दोनों हाथों के पांचों अंगुलियों को
मिला आगे फैलाना, १६ प्रलम्बं — उलटी हथेलियों को
मिला आगे फैलाना, १७ मुष्टिकं — उक्त मुद्रा की सूठी बाधनी
१८ मत्स्यः — हथेलियों को उलट नीचे ऊपर रख अंगूठों को डैना
ऐसा दिखाना अर्थात् मछली बनाना, १९ कूर्म — नाई मध्यमा

और अनामिका को दाहिनी उन्हीं अंगुलियों से बांध कर शेष अंगुलियों को नीचे ऊपर मिला कश्यप का स्वरूप बनाना २० दाराह हथेलियोंको नीचे ऊपर रख मध्य की दो अंगुलियोंको नीचे मुंह और किनारेके दो को सीधे रखे हुये बराह का मुंह बनाना २१ सिंहाक्रान्त — तर्जनियों को मस्तक के दोनों किनारे सिंह के ऐसा दिखाना, २२ महाक्रान्त — उक्त मुद्रा के सब अंगुलियोंको बारहासिंगा के सींग ऐसा दिखलाना २३ मुद्गर — बायीं हथेली पर दाहिनी किहुनी रख सीधी मूठी कर मुद्गर के ऐसा अकाश की और दिखलाना २४ पल्लवं — उक्त मुद्रा की मूठी खोल आकाश की और फैलाना ।

अथ प्राणायामवर्णन ।

ऊपर लिखी मुद्राओं के पश्चात् नासिका की दाहिने छिद्र की अंगुलियों से रोक बायें छिद्र से (रां रां) और इसी प्रकार सब उपासना वाले अपने २ बीजमंत्र को बारह बार पढ़ते हुए पूरक करें अर्थात् भीतर से वायु को ऊपर की और खींचें फिर मस्तक में रोक अपने २ इष्टदेव की गायत्री पढ़ते हुए दोनों छिद्रों को अच्छे प्रकार बन्द कर रोक कुम्भक करें, फिर यथाशक्ति कुम्भक कर बायें रंध्र को अंगुलियों से रोके हुए दाहिने रंध्र को खोल बारह मात्रा (रां रां) पढ़ते हुए रेंचक करें, अर्थात् वायु को बाहर की ओर बाँझ देवें, एवम्प्रकार फिर बायें रंध्र को रोक दाहिने से (रां रां) बारह बार पढ़ते हुए उक्त प्रकार कुम्भक कर बायें रंध्र से रेंचक करें फिर तीसरी बार दाहिने रंध्र को रोक बायें से पूरक कर कुम्भक करते हुए दाहिने रंध्र से रेंचक करें । इस क्रिया को एकबार अपने गुरु अथवा सत्गुरु से करवा कर देख लेवें तब समझ में आवेगी ।

इस क्रिया की बृहत् रीति भली भांति वैदिकबृहत्संख्या में दी हुई है देखलेना ।

अब इस स्थान में राममन्त्रोंके लिये प्राणायाममंत्र लिखदिया जाता है, इसी प्रकार सब उपासना वाले जिनकी गायत्री विलम्ब २ इस स्थान में लिखी हुई है अपनी २ रीति समझ जावें औ पूरक आ रे-चक के समय अपने २ बीजमंत्र से किया पूर्ण किया करें, अपना २ बीजमंत्र अपने गुरुद्वारा जान लेवें अथवा बारह वर्णमाला के अक्षरों से पूरक, रेचक, और इष्टगायत्री से कुम्भक किया करें, एवम् प्रकार अभ्यास बढ़ाने से भूमध्य में अपने २ इष्ट का दर्शन अवश्य ही होगा ।

१ प्राणायाममंत्रः।

रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां दाक्षरथाय वि-
भमहे सीतापतये धीमहि तन्नो रामः प्रचोदयात् रां रां रां रां
रां रां रां रां रां रां रां रां ।

उक्त प्राणायाम श्रीराम के उपासकोंके लिये कथन करदिया गया, इसी प्रकार भिन्न उपासनावाले अपने २ भिन्न १ बीजमंत्र औ गायत्री से प्राणायाम करें जैसे दो एक उपासना वालोंका विधि उदाहरण के लिये नीचे दिखला दिया जाता है ।

:[कृष्णके उपासनावालों का प्राणायाम मंत्र]

गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं गोविन्दाय विद्महे वा-
सुदेवाय धीमहि तन्नः कृष्णः प्रचोदयात्, गं गं गं गं गं गं गं गं
गं गं गं गं ।

(शिवके उपासनावालों का प्राणायाम मन्त्र)

शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं तत्पुरुषाय विद्महे
शिविशुद्धाय धीमहि तन्नः शिवः प्रचोदयात् । शं शं शं शं शं
शं शं शं शं शं शं ।

तिसके पश्चात् अधिक से अधिक एक हजार अथवा एकसौ

आठ आ कम से कम ग्यारह बार अपनी २ गायत्रीको जप करें ।
जप करते समय ध्यान में अपने इष्टदेवकी मानसिक पूजा षोडशोपचार
विधि से करें ।

१० देवगायत्री मंत्रः

१ राम गायत्री = दाशरथाय विद्महे सीतापतये धीमहि तन्नो रामः
प्रचोदयात्

२ कृष्ण गायत्री = गोविन्दाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि तन्नः
कृष्णः प्रचोदयात्

३ विष्णु गायत्री = नारायणाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि तन्नो
विष्णुः प्रचोदयात्

४ शिव गायत्री = तत्पुरुषाय विद्महे वाग्विशुद्धाय धीमहि तन्नः
शिवः प्रचोदयात्

५ महादेव गायत्री = तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि तन्नो
रुद्रः प्रचोदयात्

६ ब्रह्मा गायत्री = षड्भोग्याय विद्महे वेदवक्त्राय धीमहि तन्नः
स्रष्टा प्रचोदयात्

७ रुद्र गायत्री = सर्वेश्वराय विद्महे शूलहस्ताय धीमहि तन्नो रुद्रः
प्रचोदयात्

८ गणेश गायत्री = तत्पुरुषाय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि तन्नो दन्ती
प्रचोदयात्

९ स्कन्द गायत्री = महासेनाय विद्महे वाग्विशुद्धाय धीमहि तन्नः
स्कन्धः प्रचोदयात्

१० इन्द्र गायत्री = देवराजाय विद्महे वज्रहस्ताय धीमहि तन्नः शक्र
प्रचोदयात्

११ अग्नि गायत्री = रुद्रनेत्राय विद्महे शक्ति हस्ताय धीमहि तन्नो

बहिः प्रचोदयात् ।

१२ यम गायत्री = वैवस्वताय विद्महे दण्डहस्ताय धीमहि तन्नो यमः
प्रचोदयात् ।

१३ वरुण गायत्री = शुद्धहस्ताय विद्महे पाशहस्ताय धीमहि तन्नो
वरुणः प्रचोदयात् ।

१४ वायु गायत्री = सर्वपाणाय विद्महे यष्टिहस्ताय धीमहि तन्नो
वायुः प्रचोदयात् ।

१५ यक्षगायत्री = यक्षेश्वराय विद्महे गन्दाहस्ताय धीमहि तन्नो यक्षः
प्रचोदयात् ।

॥ शक्ति गायत्री ॥

१६ जानकी गायत्री = परम शक्त्यै विद्महे रामनामायै धीमहि तन्नो
सीता प्रचोदयात् ।

१७ राधा गायत्री = विश्वजनन्यै विद्महे कृष्णवागायै धीमहि तन्नो
राधा प्रचोदयात् ।

१८ लक्ष्मी गायत्री = महाम्बिकायै विद्महे विष्णुनामायै धीमहि
तन्नो लक्ष्मी प्रचोदयात् ।

१९ पार्वती गायत्री = गणाम्बिकायै विद्महे शंभुनामायै धीमहि
तन्नो गौरी प्रचोदयात् ।

२० दुर्गा गायत्री = विश्वाम्बिकायै विद्महे कन्याकुमार्यै धीमहि
तन्नो दुर्गा प्रचोदयात् ।

२१ सरस्वती गायत्री = शिवास्यजायै विद्महे देवरूपायै धीमहि
तन्नो वासी प्रचोदयात् ।

अपनी २ गायत्री को एवम् प्रकार जप करने के पश्चात्
सुरमी, ज्ञान, योनि इत्यादि *अष्टमुद्रा दिक्षा सन्ध्या समाप्त करें। इति ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

* देखो बृहत्संघ्यात्रिंशे अष्टमुद्रा स्वरूप वर्णन । मूल्य ७)

